

الجزء الخامس

سلوكي

(الحاجات اللي انا بعملها)



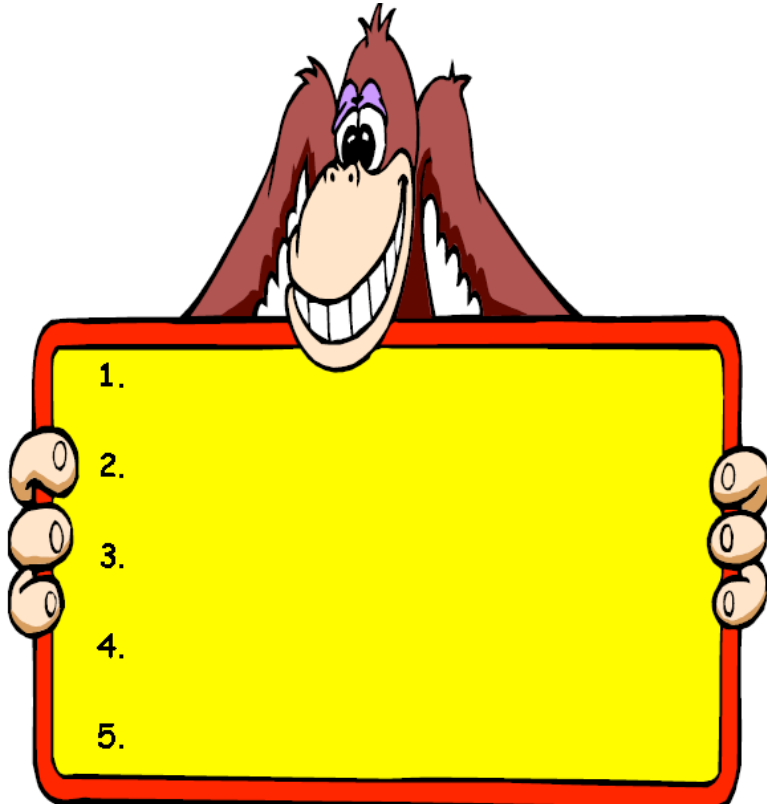
الطريقة اللي انا بتعامل بيها



سلوكي معناه "الحاجات اللي انت
بتعملها"

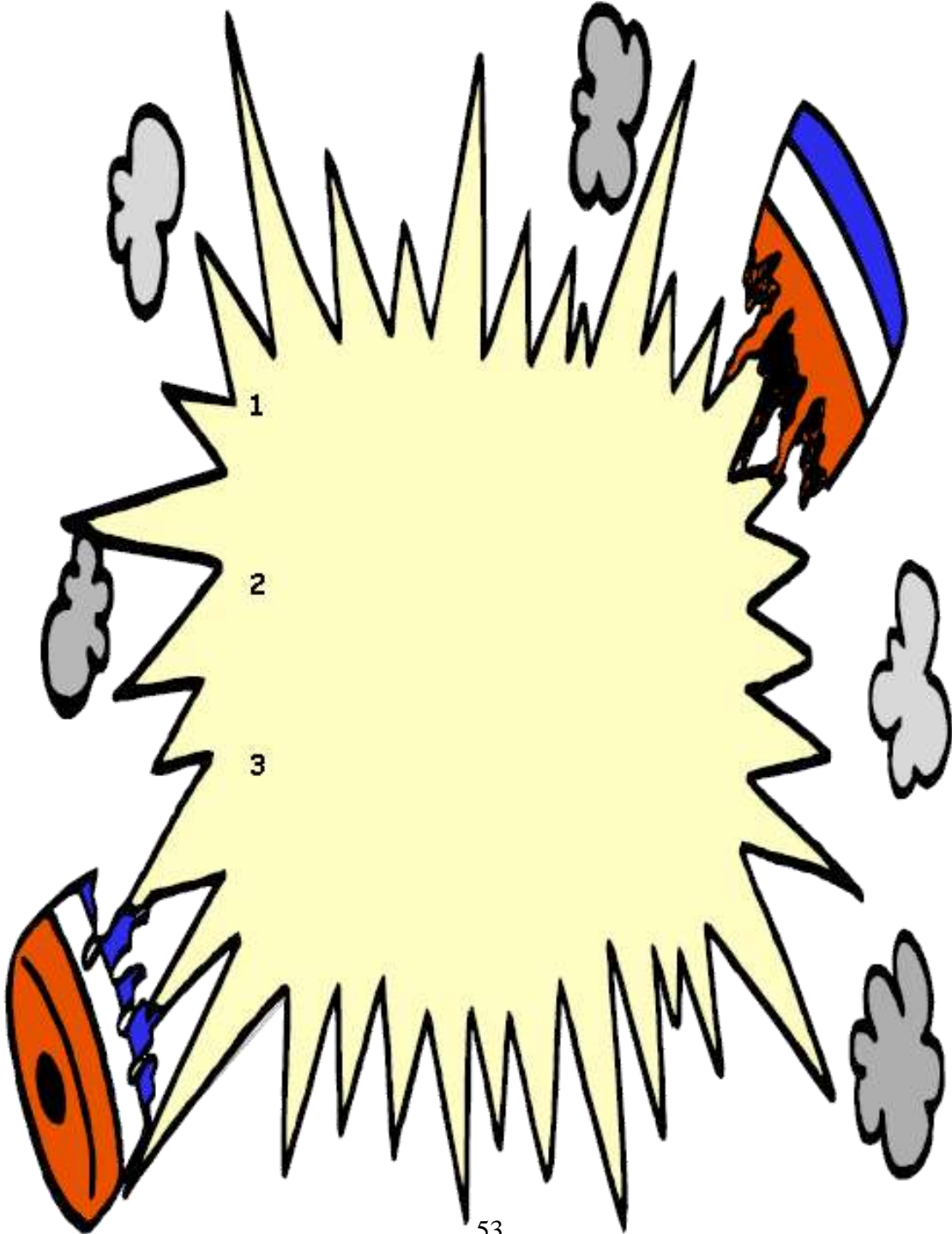
الحاجات اللي بتعملها ممكن تكون
كويسه او ممكن تسبب مشاكل ليك
و لغيرك.

رقم الحاجات اللي انت عملتها اللي شايف انها كانت حاجات كويسه انها اتعملت :



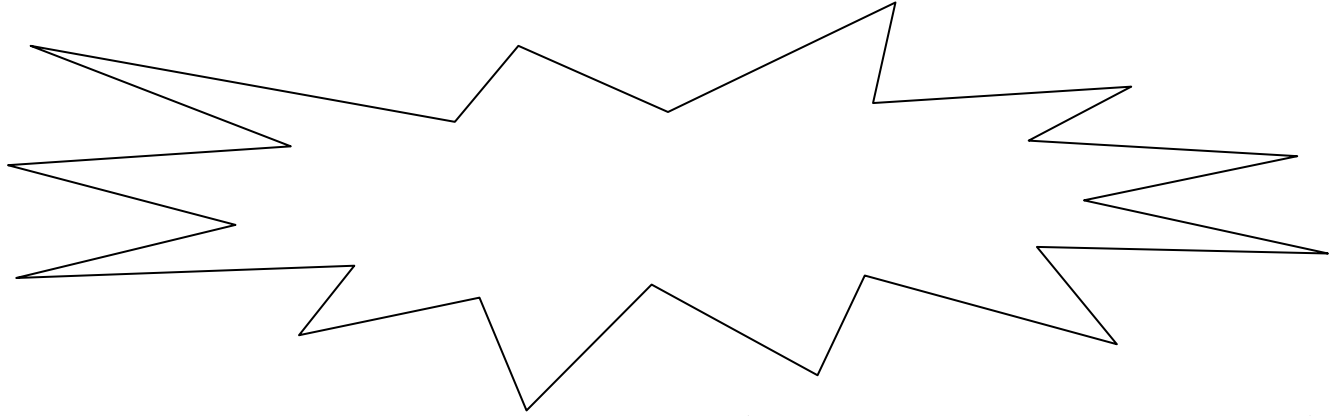
الطريقة اللي انا بتعامل بيها

رقم الحاجات اللي انت عملتها اللي شايف انها سببت مشاكل ليك و لغيرك :

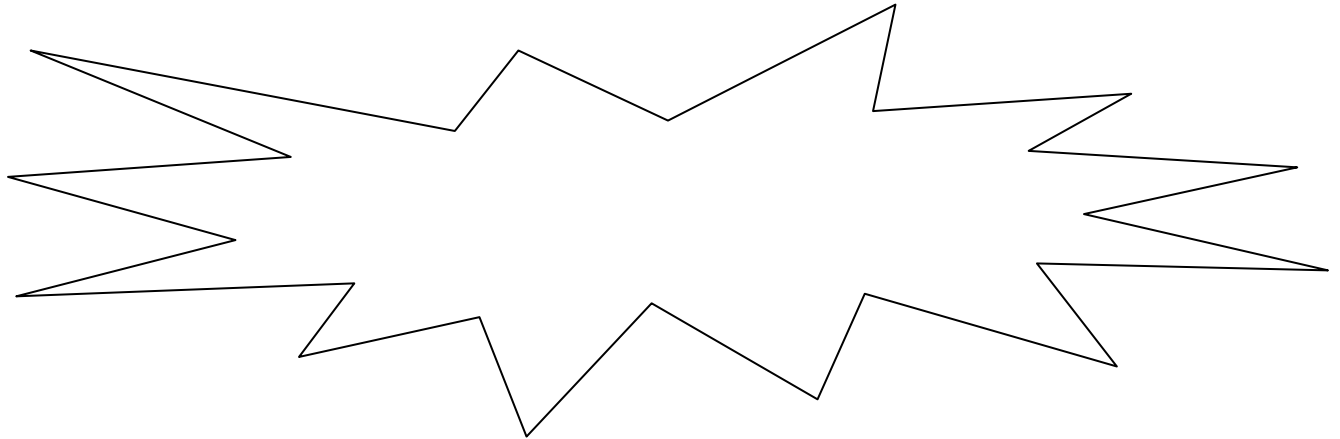


ازاي اغير سلوكي ...

في حاجات يتعملها و عايز تقلل منها في المستقبل ؟ ...

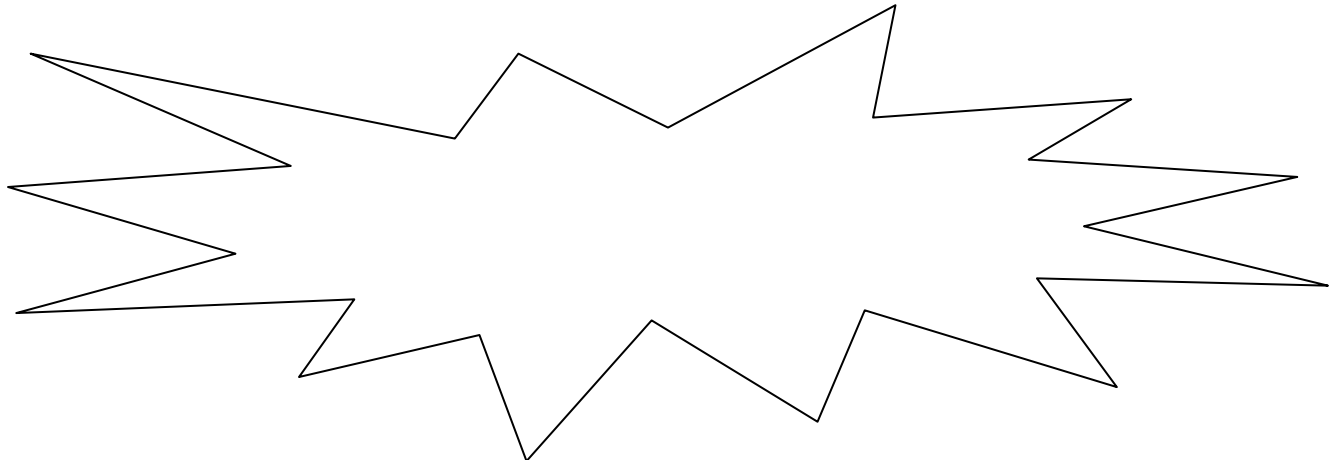


في حاجات يتعملها و عايز تكثر منها في المستقبل ؟ ...



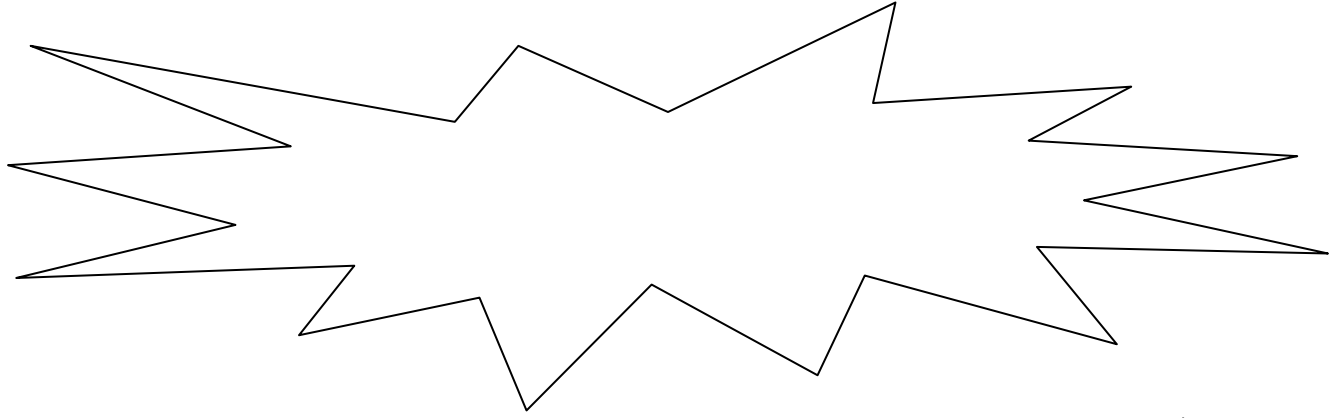
عايز عيلتك تعمل ايه عشان تغير سلوكك ??

انا عايز ماما تعمل ...

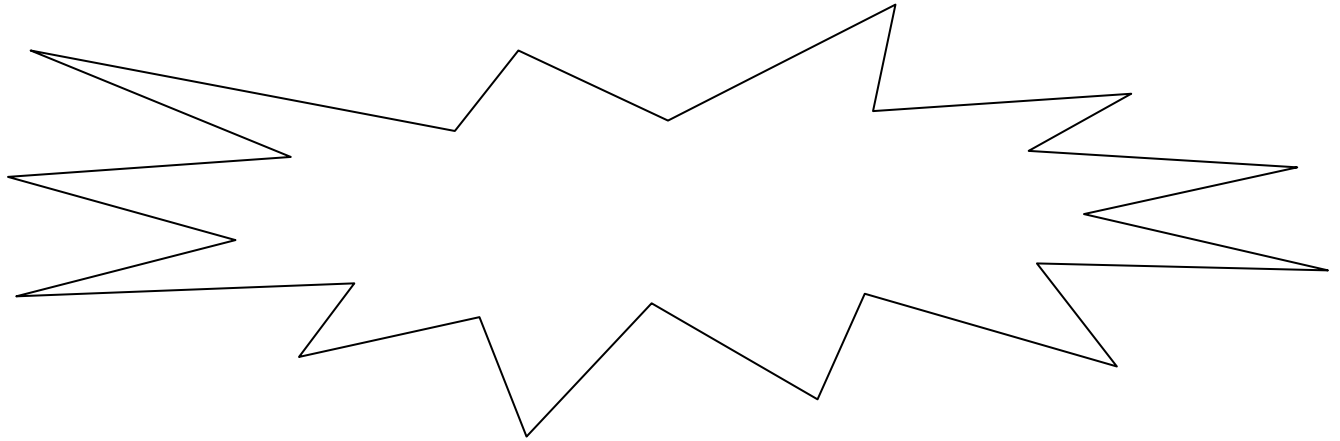


ازاي اغير سلوكي ...

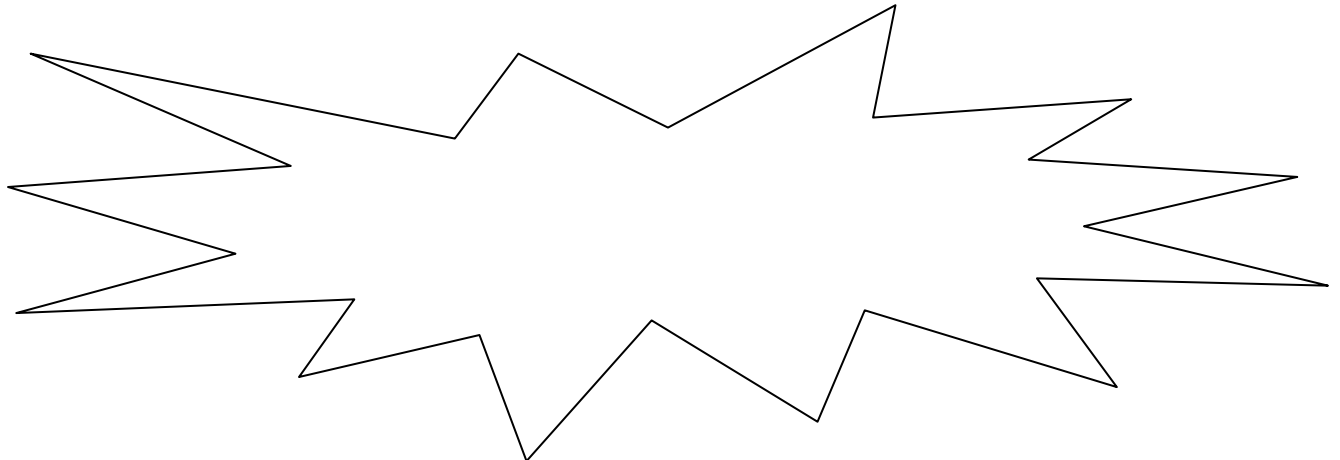
انا عايز بابا يعمل ...



انا عايز قرايبي يعملوا ...

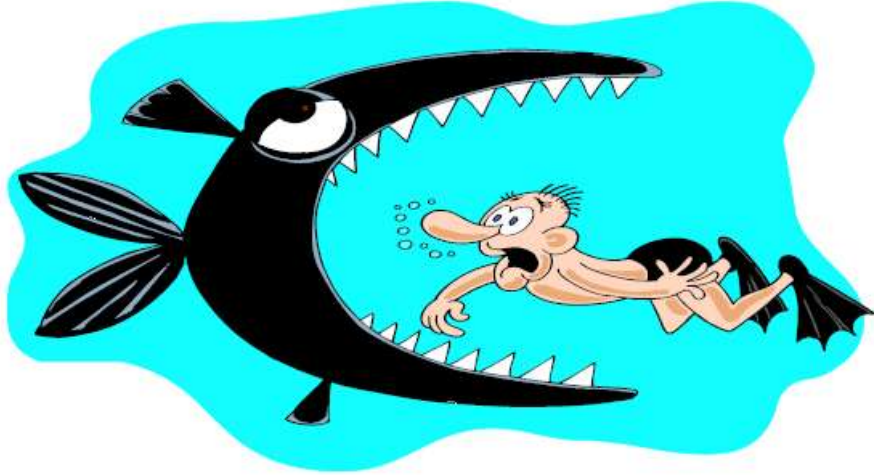


انا عايز ناس كمان يعملوا ...



التحكم في التصرف من غير تفكير

ساعات بنعمل حاجات من غير ما نفكر في النتيجة بتاعتها ... لو ده حصل كثير يبقي اسمه التصرف من غير تفكير.



تقدر توصف بعض الاوقات اللي اتصرفت فيها من غير ما تكون فكرت في اللي كان ممكن يحصل بعدها ؟

التحكم في التصرف من غير تفكير



وقف

و

فكر

يا تري ممكن تعمل ايه عشان توقف و تفكر قبل ما تتصرف من غير تفكير؟

القضية الغامضة للتغيير للاحسن في السلوك

تحدي دكتور واتسن



دكتور واتسن كان صاحب "شارلوك هولمز" اشهر محقق في العالم. هولمز عمرع ما فشل في حل اي قضية عشان دايما واخذ باله و مركز في الحاجات الصغيره اللي بتخليه يحل اي لغز. واتسن بقه العكس .. عمره ما خد باله من الحاجات دي زي هولمز و دايما بيبيقي محتار كل ما هولمز يحل لغز.

لما بابا و ماما او اي حد مهم في حياتنا بيقلق علينا ساعات بيبتلوا يعرفوا الحاجات الكويسه اللي بنعملها. لو عندك مشكله في الموضوع ده، دكتور واتسن هيساعدك. كل اللي عليك انك تعمل الحاجات اللي جايه دي :

١. اختار حد انت عايزه يعرف عنك الحاجات الكويسه اللي بتعملها.

٢. اختار ثلاث حاجات كويسه هتعملها الاسبوع الجاي ... اكتبها هنا :

(أ)

(ب)

(ت)

تحدي دكتور واتسن

٣. قول للشخص اللي انت اخترته انك هتعمل ثلاث حاجات كويسه الاسبوع اللي جاي و ان المطلوب منه انه يعرف ايه الحاجات دي.

٤. لما الاسبوع يخلص .. اقع مع الشخص ده و قوله تغتكر الحاجات اللي انا عملتها كانت ايه ؟

٥. اديهم تقدير بعد ما يجاوبو. يا تري كانوا بوليس سري زي هولمز و لا مكانوش مركزين اوي زي واتسن !



عارف يا واتسن ...
بالرغم من ان دي كانت
اصعب قضيه ... بس انا
تقريبا حلتها !!

سلوكي (الحاجه اللي انا بعملها)

بعد ما خلصت الجزء ده من الكتاب ، اعتقد ان اهم حاجه عن سلوكي هي :

